

# SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO PARA ADULTOS

## COMO FAZER UMA CONFISSÃO

1. Antes de ir à Confissão, examine a sua consciência (ver verso) reflectindo sobre os seus pecados.

2. Inicie a sua Confissão dizendo, “**Em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo. Abençoe-me, senhor padre, porque eu pequei. A minha última Confissão foi relativamente há... (referir a última vez). Estes são os meus pecados...**”

Ao confessar os seus pecados:

- Mencionar os seus pecados específicos, devendo evitar pormenores desnecessários e informações precedentes.
- Se estiver em dúvida sobre algo se é pecado ou não, pergunte ao sacerdote.
- A menos que você peça um conselho, o sacerdote provavelmente será breve em lhe dar um conselho.

3. O sacerdote recomendará que faça alguma obra de penitência ou então que reze uma oração após a Confissão (chamada penitência) como resposta à misericórdia de Deus.

4. O sacerdote pedirá que reze o Acto de Contrição em voz alta (ver o texto abaixo), demonstrando o seu arrependimento pelos seus pecados.

5. O sacerdote estenderá as mãos na sua direcção e lhe dará a Absolvição. Você responde “**Amen.**”

6. O sacerdote certamente dirá “Deus libertou-te dos teus pecados. Vai em paz.” Você poderá responder “**Graças a Deus.**”

### ACTO DE CONTRIÇÃO

Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Peço e espero o perdão das minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amen.



# EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA ADULTOS

**Eu sou o Senhor teu Deus: não terás outros deuses diante de Mim.**

Dei demasiada importância a pessoas, eventos, ou objectos mais do que a Deus?

**Não invocarás em vão o Nome do Senhor teu Deus.**

Têm as minhas palavras, ora activamente ou passivamente, invocado em vão o nome do meu Deus, da Sua Igreja, e do Seu povo?

**Santificar os domingos e dias de festa.**

Tenho ido à Missa todos os Domingos (ou na Vigília de Sábado), Dias Santos e de Obrigação (1 de Janeiro; 25 de Dezembro)? Tenho-me absterido, quanto possível, do trabalho que me impede de prestar culto a Deus, e que perturba a alegria do Dia do Senhor, ou o devido descanso para a mente e para o corpo? Ao Domingo procuro passar tempo com a família ou em trabalho?

**Honra teu pai e tua mãe.**

Demonstro para com os meus pais e idosos o devido respeito? Sempre que possível, procuro manter uma boa comunicação com eles? Crítico-lhes pela falta de habilidades que eu penso que devem ter?

**Não matarás.**

Tenho prejudicado outrem fisicamente, verbalmente, ou emocionalmente, através de boatos ou por outro tipo de manipulação?

**Não cometerás adultério.**

Tenho respeitado a minha dignidade física e sexual assim como as dos outros?

**Não roubarás.**

Tenho tirado coisas que pertencem a outrem; tenho recebido mérito que pertence a outrem; tenho desperdiçado o tempo de outrem?

**Não levantarás falso testemunho contra o teu próximo.**

Tenho murmurado, dito mentiras, ou embelezado histórias à custa de outrem?

**Não cobiçarás a mulher do teu próximo.**

Tenho honrado o meu esposo/esposa com todo o meu carinho e amor exclusivo?

**Não cobiçarás as coisas alheias.**

Estou contente com os meus bens e necessidades, ou comparo-me desnecessariamente com os outros?

